BADAN POM

ARIPIN
Asupan Rabuan Pintar

JakKONEK
KIE ONLINE & ELEKTRONIK

Bijak Konsumsi Suplemen Kesehatan Selama BULAN RAMADAN

Yuk Swipe >>>



1500533
HALOBPOM

jakarta.pom.go.id

BADAN POM

Kondisi Tubuh Selama Berpuasa

Puasa setiap hari selama ramadan menyebabkan kebiasaan makan yang berubah baik dari jam maupun apa yang dimakan. Jam istirahat dan jam makan yang berubah tersebut menyebabkan yang diserap oleh tubuh juga mungkin berubah.

Apa yang dimakan juga berubah :

- Pada saat buka puasa yang manis atau tinggi lemak (gurih, gorengan, lontong).
- Makan malam cenderung sedikit dan tidak komplit zat gizi.
- Pada saat sahur makan sedikit, jarang sayuran dan juga buah, protein sulit dicerna karena waktu singkat, sehingga menyebabkan nilai gizi tidak tercukupi.

Apakah diperlukan suplemen ?

Mungkin diperlukan tambahan vitamin dan mineral bila jenis makanan tidak seimbang, artinya kalau vitamin dan mineral sudah tercukupi dari kebutuhan sehari-hari yang bisa didapat dari menu seimbang tentu tidak akan dibutuhkan vitamin dan suplemen.





Definisi Suplemen Kesehatan (SK)

Sesuai PerBPOM no 10 tahun 2024 tentang penandaan obat bahan alam, obat kuasi dan suplemen kesehatan.
Suplemen kesehatan (SK) adalah produk yang mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino, dan / atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan.

Produk suplemen kesehatan dimaksudkan :

- Untuk melengkapi kebutuhan zat gizi.
- Memelihara, meningkatkan dan/ atau memperbaiki fungsi kesehatan.
- Mempunyai nilai gizi dan/ atau efek fisiologis.



Ingat !!

Suplemen kesehatan harus dipilih yang bermanfaat untuk memelihara stamina tubuh dan kebugaran, aman digunakan sesuai aturan pakai, tidak untuk menggantikan makanan seimbang dan bergizi, dan tidak mengobati penyakit.

BADAN POM

Nomor Ijin Edar (NIE) Suplemen Kesehatan

Nomor Ijin Edar Suplemen Kesehatan terdiri dari 2 huruf dan 9 digit angka.

POM SD / SI / SL + 9 digit angka

SD Suplemen kesehatan produksi dalam negeri

SI Suplemen kesehatan produksi luar negeri/impor

SL Suplemen kesehatan produksi dalam negeri dengan lisensi

Contoh :

POM SD 123456789

Aman Mengonsumsi Suplemen Kesehatan

01 Pilih suplemen kesehatan sesuai kebutuhan.

02 Tidak mudah tergiur dengan promosi/iklan suplemen kesehatan yang berlebihan.

03 Jangan mengkonsumsi suplemen kesehatan hanya untuk mendapatkan efek yang instan.

04 Ingat selalu lakukan CEK KLIK (Cek Kemasan, Label , Ijin Edar dan Kadaluarsa) sebelum membeli/mengkonsumsi suplemen kesehatan.

05 Sebaiknya konsultasikan dengan tenaga kesehatan untuk memastikan kandungan suplemen kesehatan sesuai yang diperlukan.

BADAN POM

Laporkan Efek Samping Suplemen Kesehatan.

Jika terjadi efek samping akibat penggunanaan suplemen kesehatan, dapat dilaporkan melalui :

http://e-mesot.pom.go.id

Aplikasi e-MESOT dapat diunduh pada playstore.

Aplikasi e-MESOT merupakan platform pelaporan monitoring efek samping Obat Tradisional dan Suplemen Kesehatan yang berbasis Android dan Website.

